

## COMPTE RENDU

### Groupe territorial du Tarn

#### Périnatalité et Addictions

Mardi 27 juin 2023

**Présents :** Réseau périnatalité Occitanie, Service PMI du conseil départemental du Tarn, Resopharma, CH Albi

**Excusés :** CAARUD Tarn Espoir

**2PAO :** Romain Magliola ([animation.territoriale.ouest@2pao.fr](mailto:animation.territoriale.ouest@2pao.fr))

#### Ordre du jour :

- Mettre à jour l'argumentaire pour la nouvelle plaquette (à partir de l'ancienne) :
  - ✓ Questions types qu'un professionnel peut poser pour repérer
  - ✓ Questions : vrai/faux
  - ✓ Texte préventif sur les consommations pendant la grossesse
  - ✓ Etablir un parcours d'orientation facilement compréhensible
- Valider les informations structures : Nom, lieu, site web, numéro ?
- Valider les espaces d'accueil, les consultations et les dispositifs existants sur le Tarn
- Organisation générale : nombre d'impression, mode de diffusion, financement



I. Mettre à jour l'argumentaire pour la nouvelle plaquette (à partir de l'ancienne) :



Le message alcool/tabac 0 peut faire fuir certaines femmes. Mais il n'est pas envisageable de l'enlever. Il faudrait le modérer en prenant un

0 risque pour le bébé/ 0 alcool

Titre est trop gros, trop visible

Par précaution 0 alcool pendant la grossesse

Si on a consommé de l'alcool pendant la grossesse et/ou qu'on a du mal à arrêter de consommer.

S'inspirer du site : [1000 premiers jours](#)

Nouveau titre proposé :

Ma grossesse, mon bébé et ma consommation.

Je prends soin de moi et de lui.

Tabac, alcool, médicaments, cannabis et autres produits peuvent être nocifs pour votre bébé, même consommés de manière occasionnelle ou en faible quantité.



**Attention  
aux médicaments  
pendant la grossesse**

**Faux** Je suis enceinte, je ne prends plus mon traitement  
La prise d'un médicament peut être nécessaire même pendant la grossesse mais celle-ci ne doit pas se faire sans l'avis d'un professionnel de santé. Si vous prenez un traitement avant votre grossesse, consultez votre médecin afin que celui-ci l'adapte à votre état.

**Faux** J'ai mal à la tête, je peux prendre un médicament  
Les anti-inflammatoires (aspirine et ibuprofène), même en vente libre, sont dangereux pour votre enfant. Ils sont formellement contre-indiqués à partir du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse. L'antalgique de choix doit être le paracétamol.

**Vrai** Pendant l'allaitement, les mêmes précautions s'appliquent  
L'allaitement est comme la grossesse une période à risque car tabac, alcool, médicaments et drogues peuvent passer dans le lait.

Mettre le vrai/faux sur la droite du flyer.

**Titre :** peut mener à confusion sur l'arrêt du médicament. « Les médicaments pendant la grossesse ».

**Je suis enceinte, dois-je arrêter mon traitement ? : FAUX**

La prise d'un médicament peut être nécessaire même pendant la grossesse mais avec l'avis d'un professionnel de santé. Si vous prenez un traitement avant votre grossesse, consultez votre médecin afin que celui-ci l'adapte à votre état.

**J'ai mal à la tête, je peux prendre un médicament ? : FAUX**

Les anti-inflammatoires (aspirine, ibuprofène), même en vente libre, sont dangereux pour votre enfant. Ils sont formellement contre-indiqués à partir du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse. L'antalgique de choix doit être le paracétamol.

Codéiné ?

#### Rajouter la remarque sur les pictogrammes :

Mettre une précision sur les pictogrammes (voir sur le site les 1000 jours) : Faire attention et préciser que certains médicaments (même avec des pictogrammes) peuvent être prescrit par un professionnel de santé et qu'il est bénéfique pour votre santé.

**(à déplacer) Pendant l'allaitement, les mêmes précautions s'appliquent : VRAI**

L'allaitement est comme la grossesse une période à risque car tabac, alcool, médicaments, produits psychoactifs peuvent passer dans le lait.

**Alcool ZÉRO pendant la grossesse**

**Ce que je bois, mon bébé le boit aussi**

**Vrai** Quelle que soit votre consommation d'alcool, elle peut avoir des conséquences sur vous ou sur votre enfant :

- Retard de croissance intra-utérin
- Accouchement prématuré
- Troubles du comportement et/ou de l'apprentissage
- Hyperactivité
- Syndrome d'alcoolisation fœtale en cas de consommation régulière et/ou importante. Il se manifeste par malformations et des retards intellectuels.

**Il n'y a pas de risques, je ne bois qu'en soirée ou qu'un verre à table**

**Faux** Il n'y a pas de dose minimale sans risque ! Boire ou être ivre pendant la grossesse, même une fois, c'est prendre un risque pour votre bébé. **Éviter la consommation d'alcool dès le début de la grossesse et pendant toute sa durée.**

**La bière, c'est de l'alcool**

**Vrai** Une bière, un verre de vin, un verre de whisky, ... tous contiennent de l'alcool. D'ailleurs, il y a autant d'alcool dans un verre de bière, un verre de vin, un verre de cidre, un verre de whisky-cola... servi dans un bar (environ 10 g d'alcool pur).

**Recettes de cocktails SANS alcool**

**Baby Bellini**

- 4 cl de jus de pêche
- 1 cl de jus de citron
- Jus de pomme pétillant (type Champomy)

Verser les jus de fruits dans le verre, puis compléter avec le jus de pomme.

**Incorruptible Champagne**

Verser dans un shaker garni de glace :

- 4 cl de jus de pamplemousse
- 2 cl de jus d'orange

Frappez et versez dans une flûte à champagne, ajoutez de la limonade fraîche.

## Titre : Par précaution, alcool ZERO pendant la grossesse et l'allaitement

### Ce que je bois, mon bébé le boit aussi

Quelle que soit votre consommation d'alcool, elle peut entraîner des conséquences sur vous ou sur votre enfant : **VRAI**

- Impact sur le développement de l'enfant
- Troubles du comportement et/ou de l'apprentissage et de l'adaptation sociale
- Hyperactivité
- Syndrome d'alcoolisation fœtale en cas de consommation régulière et/ou importante dès le premier trimestre de la grossesse. Il se manifeste par malformations et des retards intellectuels.

Il n'y a pas de risques, je ne bois qu'en soirée ou qu'un verre à table

Il n'y a pas de dose minimale sans risque !

Boire ou être ivre pendant la grossesse, même une fois, c'est prendre un risque pour votre bébé. Éviter la consommation d'alcool dès le début de la grossesse et pendant toute sa durée.

### → Si cela vous semble difficile, vous pouvez en parler

En cas de projet grossesse, les consommations doivent s'arrêter pour la mère et pour le père.

La consommation des deux parents peut entraîner des conséquences sur l'enfant.

Recette de cocktails sans alcool : éviter les mots qui peuvent générer du craving (ex : champagne, sangria, mojito). Proposer des boissons « détox » plutôt que des cocktails.

### Objectifs des plaquettes :

- Permettre la sensibilisation des professionnels et des usagers sur la question périnatale et des consommations.
- Faciliter le repérage sur le département et les orientations vers les structures ressources.
- Mettre des informations de lieux ressources avec la mention ici on peut en parler (bilan prénatal avec les sage-femmes, suivi de grossesse, CSAPA, permanence femmes, CAARUD
- Mettre un QR Code de ressources web
- 

#### a. A destination des publics (1<sup>ère</sup> plaquette)

- Permanence espace femme (Mise en place par le CAARUD Tarn Espoir et le CSAPA AAF81)
- Numéro utile nationaux/départementaux
- Les lieux ressources du département → avec la mention (ici on peut en parler)
- (Vrai/faux)
- Une auto-évaluation sur les consommations (en ligne) → avec un message « évaluez-vous ».
- Qui sera disponible en ligne

#### b. A destination des professionnels pour faciliter le repérage et l'orientation (2<sup>ème</sup> plaquette)

- Les lieux ressources en addictologie du département
- Ressources en périnatalité du département
- Permanence espace femme (Mise en place par le CAARUD Tarn Espoir et le CSAPA AAF81)
- Vrai/faux
- Mettre en avant les structures de formations sur le périnatalité/addictions du département
- Le réseau périnatalité à des fiches thématiques pour les professionnels (lien qui dirige vers ces fiches).
- Mettre des phrases types pour repérer sans stigmatiser

→ Faire valider les plaquettes par le centre de pharmacodépendance

→ + rajouter la mention validée à la fin ?

→ Quelle place faisons-nous à la réduction des risques et des dommages sur la plaquette ?





## Tabac ZÉRO pendant la grossesse

Quand maman fume, bébé fume aussi

**Vrai**

**Le tabac est dangereux peu importe comment on le fume : cigarettes, cigares, chicha, tabac à rouler.**

Et plus on fume, plus les effets peuvent être importants :

- Complications de la grossesse : fausse couche, accouchement prématuré, ...
- Retard de croissance
- Troubles du développement du bébé

J'ai diminué ma consommation de tabac, mon enfant ne craint plus rien

**Faux**

Toute diminution est une avancée, l'arrêt c'est encore mieux.

Par ailleurs, quand on diminue sa consommation, on peut avoir tendance à tirer sur chaque cigarette plus souvent et plus fort et donc à aspirer une plus grande quantité de monoxyde de carbone et de goudrons.

**L'arrêt du tabac me provoque du stress, c'est encore plus dangereux pour mon bébé**

**Faux**

Le stress ressenti lors de l'arrêt du tabac est dû au manque de nicotine. Après quelques semaines, cette tension disparaîtra.

L'idéal est donc d'arrêter de fumer avant la grossesse. Mais si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse.

On peut utiliser des patchs à la nicotine quand on est enceinte

**Vrai**

Il est préférable d'utiliser des substituts à la nicotine (patchs ou autre) plutôt que d'inhaler les 4000 substances toxiques de la fumée de cigarette.

Cependant, cette utilisation doit se faire sous contrôle médical.

### Le saviez-vous ?

*Le cannabis est plus riche en monoxyde de carbone que le tabac, la fumée d'un joint est donc plus toxique que la fumée d'une cigarette. Les effets du cannabis ne sont pas encore bien connus pendant la grossesse. Dans le doute, mieux vaut s'abstenir.*

Titre : Par précaution, tabac ZERO pendant la grossesse et l'allaitement

**Le tabac est dangereux peu importe comment on le fume : cigarettes, cigares, chicha, tabac à rouler, puff, snus, ... : VRAI**

Et plus on fume, plus les effets peuvent être importants :

- Complications de la grossesse : fausse couche, accouchement prématuré, ...
- Retard de croissance
- Troubles du développement du bébé

**J'ai diminué ma consommation de tabac, mon enfant ne craint plus rien : FAUX**

Toute diminution est une avancée, l'arrêt c'est encore mieux. Par ailleurs, quand on diminue sa consommation, on peut avoir tendance à tirer sur chaque cigarette plus souvent et plus fort et donc à aspirer une plus grande quantité de monoxyde de carbone et de goudrons.

**L'arrêt du tabac me provoque du stress, c'est encore plus dangereux pour mon bébé : FAUX**

Le stress ressenti lors de l'arrêt du tabac est dû au manque de nicotine,

Après quelques semaines, cette tension disparaîtra

L'idéal est donc d'arrêter de fumer avant la grossesse. Mais si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse.



### Le cannabis :

Les effets du THC ont un impact sur le bébé des effets à long terme sur le développement du cerveau et la santé mentale de l'enfant.

Enlever : *« les effets du cannabis ne sont pas encore bien connus pendant la grossesse ».*

### Mettre une ligne sur les substances psychoactives :

Toutes les substances psychoactives ont des effets sur le cerveau de la mère et du bébé pendant la grossesse. + orienter sur le site 2PAO pour connaître les effets produits par produits.

Protoxyde d'azote : déficit de vitamines B12

➔ Rajouter une mention : Des difficultés pour arrêter, ici vous pouvez en parler et être accompagné

Modifier le format du flyer : actuellement le format est en carré. Proposition de faire une plaquette plus grande.

Ce flyer sera en format papier et en format numérique (site porteur : 2PAO)

Mentionner que les sage-femmes peuvent prescrire des gommes nicotine

S'inspirer sur le site :

<https://www.reseau-naissance.fr/listes/les-plaquettes-et-affiches/?display=minime>

Le placenta est une barrière  
qui protège le bébé des drogues

**Faux**

Le placenta n'arrête pas l'alcool ni les autres produits (tabac, médicaments, drogues, ...) et ne protège donc pas le bébé de leurs effets.

Echanges sanguins entre la mère et l'enfant



Tout au long de la grossesse, les organes du bébé sont en développement et sont donc très vulnérables : cerveau, cœur, poumons, yeux, oreilles, reins, ... Consommer tabac, alcool, médicaments (hors prescription médicale), drogues, même de manière occasionnelle ou en faible quantité, peut être nocif pour votre bébé.

Modifier le mot (barrière placentaire) →  
mettre placenta

**Si vous vous posez d'autres questions  
ou si une consommation vous inquiète,**

des professionnels sont à votre écoute :  
médecins, pharmaciens, gynécologues, sages-femmes, ...

Pour plus d'informations :

[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

[www.alcoolinfoservice.fr](http://www.alcoolinfoservice.fr)

[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

[www.matermip.org](http://www.matermip.org)

Mettre à jour les noms de structure et les sites internet + rajouter QR Code

Il faut répertorier les coordonnées des structures addicto du Tarn + les sages-femmes addicto/tabaco (+ vous pouvez en parler au professionnel de santé qui suit votre grossesse).

Vous pouvez voir un professionnel en addictologie pour faire le point.

Plaquette réalisée par  
l'ANPAA 81



Avec le soutien  
du Réseau Matermip

Avec le concours du Centre Régional de Pharmacovigilance et d'information  
sur le médicament et du syndicat des pharmaciens du Tarn

- **Valider les informations structures : Nom, lieu, site web, numéro ?**

Les structures addictologiques du département sont déjà à jour sur le site de la 2PAO. Il nous faudra la prochainement établir les contacts au niveau de la périnatalité dans le Tarn.

- **Valider les espaces d'accueil, les consultations et les dispositifs existants sur le Tarn**

Ajouter les consultations qui sont faites sur le CH de Castres + ajouter la permanence femme que le CAARUD Tarn Espoir et le CSAPA AAF81 ont mise en place.

- **Organisation générale : nombre d'impression, mode de diffusion, financement**

Le nombre d'impression sera à définir plus précisément lorsque la/les plaquettes seront mises à jour.

Le mode de diffusion sera fait directement par les professionnels du territoire (en main propre avec quelques explications).

Le financement des impressions sera fait par l'association 2PAO.

**Merci pour votre participation**

**La 2PAO vous fera parvenir un premier visuel de la nouvelle plaquette**

